

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"
_____ / Колтунова О. А./

МЕНЮ

30 августа 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,1	7,5	18,9	163	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	7,2	7,8	16,9	168	1,3
Итого			330	13,8	20,9	45,8	428	2,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,5	6,9	16,1	147	7,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	60/30	18,2	9,4	3,5	198	13,81
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,6	4,2	16,5	118	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			540	28,7	20,8	57,5	562	21,61
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	200	7,1	7,8	11,4	146	1,3
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	25	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого			225	8,6	9	30,2	238	1,3
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, свинина мясная)	150	10,1	18,5	16,7	274	21
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			330	12,4	19,4	36,3	370	21
Всего				64,5	70,3	189,6	1684	50,21

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"
_____ / Колтунова О. А./

МЕНЮ

30 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	37	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	9,3	22	200	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,5	4,9	14,7	122	0,8
Итого			417	13,6	20,9	51,9	452	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	20,5	87	4,1
Итого			200	1	0,2	20,5	87	4,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	5,1	9,4	18,5	184	8,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	80/30	21,8	12,1	3,4	241	16,41
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	5,3	21,9	155	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			630	34,9	27,2	70,1	703	25,31
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,2	5,8	8,5	109	1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	40	2,6	2,1	32,8	160	0
Итого			220	7,8	7,9	41,3	269	1
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, свинина мясная)	180	12,1	22,7	20	335	25,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
Итого			417	15,2	24	54,5	496	25,9
Всего				72,5	80,2	238,3	2007	57,91

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____